

POLICY BRIEF

SANTÉ MENTALE ET MÉDIAS SOCIAUX. APPROCHES POUR UNE UTILISATION SÛRE ET SAINE PAR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Fédération suisse des psychologues, Arno Rothenbühler

Février 2026

La FSP remercie chaleureusement les expert-e-s suivant-e-s pour leurs précieuses contributions dans le cadre du processus de révision (par ordre alphabétique) :

Prof. Dr. Joël Billieux (Unil), Stefan Caduff (ASPEA), Prof. Dr. Moritz Daum (UZH), Dr. Jérôme Endrass (JuWe ZH, Université Konstanz), Prof. Dr. Michael Hengartner (Kalaidos, Haute Ecole Spécialisée), Myrta Isenschmid (SSPSYS), PD Dr. Patricia Lannen (MMI), Prof. Dr. Simone Munsch (Unifr), Pascal Streule (ZHAW), Prof. Dr. Daniel Süss (ZHAW), Gregor Waller (ZHAW), Niels Weber (psychothérapeute indépendant), Prof. Dr. Grégoire Zimmermann (Unil)

L'essentiel en bref

Les plateformes de communication, comme les réseaux sociaux¹, et la santé mentale peuvent être liés de manière positive ou négative².

- Selon l'usage qui en est fait, les réseaux sociaux peuvent participer à la construction de l'identité des jeunes, à consolider les liens sociaux et le sentiment d'appartenance (participation sociale) et proposer un soutien social propre à favoriser le bien-être et l'estime de soi.
- En cas d'usage intensif³, les réseaux sociaux peuvent entraîner une surcharge d'informations et de stimuli. Ils peuvent susciter des émotions négatives et des symptômes de stress aigus. Les représentations idéalisées peuvent affecter l'estime de soi et l'image corporelle, notamment chez les jeunes femmes. L'utilisation intensive des réseaux sociaux, notamment peu avant le coucher ou durant la nuit, est corrélée à un sommeil plus court et de moindre qualité. Les réseaux sociaux peuvent également entraîner une pression pour demeurer joignable en permanence et exacerber le sentiment de FOMO (fear of missing out). Les réseaux sociaux offrent en outre un terrain propice au cyberharcèlement, aux propos haineux et aux violences à caractère sexuel. Parmi les conséquences négatives, on citera par exemple un amoindrissement du bien-être et de la joie de vivre, l'état dépressif, les symptômes de troubles de l'anxiété et du comportement alimentaire, un idéal corporel problématique, des pensées suicidaires, des troubles de l'attention, une mise à l'écart sociale et des sentiments d'isolement.
- Les algorithmes des réseaux sociaux sont problématiques. Les réseaux sociaux sont en effet conçus pour capter notre attention et encourager notre engagement personnel, d'où une probabilité plus importante de développer des conduites addictives. Les algorithmes personnalisent les contenus proposés et les hiérarchisent en fonction de leur probabilité de susciter de l'intérêt. Ce faisant, ils tirent également parti des vulnérabilités potentielles. C'est un réel problème pour les personnes fragiles, notamment en cas de troubles psychiques et de contenus en lien avec le suicide. Les algorithmes sont souvent opaques et favorisent les contributions émotionnelles. Ils peuvent faciliter la propagation de désinformation et de contenus idéologiques, la création de bulles de filtres et de chambres d'écho, ainsi que la polarisation et la radicalisation⁴ de groupes.

Le Conseil fédéral a élaboré une nouvelle loi sur les plateformes de communication et les moteurs de recherche et l'a mise en consultation. Malheureusement, le projet de loi ne prend pas en compte la santé mentale de la population suisse ni, en particulier, la protection des enfants et des jeunes. Pour une protection conséquente de la santé mentale, des mesures plus poussées sont nécessaires.

- **Responsabiliser les fournisseurs** : afin de limiter les effets néfastes sur la santé mentale, les plateformes de communication doivent être réglementées. Les utilisatrices-teurs doivent pouvoir personnaliser facilement et durablement les systèmes de recommandation, afin de choisir les contenus (y compris les publicités) qui leur sont proposés. Les algorithmes doivent être conçus de manière à ne pas inciter à une utilisation intensive. Les mécanismes manipulateurs doivent être interdits et les contenus positifs encouragés. Des procédures de signalement des contenus préjudiciables doivent être mises en place. Les contenus signalés doivent être vérifiés et supprimés rapidement et systématiquement. Les auteurs et autrices doivent être sanctionné-e-s.
- **Garantir la transparence et le monitoring** : des règles de transparence doivent être mises en place. Les fournisseurs de plateformes de communication doivent procéder à des analyses de risques, prendre les mesures qui s'imposent et respecter des obligations. Il est nécessaire de mettre en place des instances de contrôle indépendantes, clairement définies et transparentes, qui soient en mesure de contrôler la mise en œuvre et de sanctionner les plateformes le cas échéant. La recherche doit avoir accès aux données des plateformes pour pouvoir analyser les effets des réseaux sociaux et proposer des mesures.
- **Promouvoir la compétence médiatique** : des mesures préventives – d'information, de formation et de sensibilisation, etc. – doivent être prises pour atténuer les conséquences négatives. Les formations en matière de compétences médiatiques et d'utilisation des réseaux sociaux à l'intention des enfants et des jeunes ainsi que des personnes chargées de leur éducation (parents, enseignant-e-s, etc.) doivent être renforcées, de même que les structures de soutien et les campagnes de sensibilisation à la santé mentale dans l'espace numérique. Les plateformes doivent participer à leur financement.

1. Réseaux sociaux et santé mentale

Selon l'état actuel de la recherche, les plateformes de communication, comme les réseaux sociaux, et la santé mentale peuvent être **liées** de manière **positive ou négative**.

- Selon l'usage qui en est fait, les réseaux sociaux peuvent participer à la construction de l'identité des jeunes, à consolider les liens sociaux et le sentiment d'appartenance (participation sociale) et proposer un soutien social propre à favoriser le bien-être et l'estime de soi. Dans certaines situations extrêmes liées à l'isolement social (p. ex. COVID-19), l'usage des réseaux sociaux permet aux jeunes de maintenir un contact entre elles et eux. Dans le cas d'une mise en scène authentique de soi en particulier, les effets sur la santé mentale sont positifs. Les réseaux sociaux donnent accès à des informations, ce qui favorise l'apprentissage et le développement intellectuel ([Butt 2020](#) ; [Chen et al 2021](#) ; [Colombo-Ruano & Gonzalez-Gonzalez 2022](#) ; [Drazenovic et al. 2023](#) ; [Ellis et al. 2020](#) ; [Erfani & Abedin 2018](#) ; [Krause et al. 2019](#) ; [Kusumota et al. 2022](#) ; [Marciano et al. 2021](#) ; [Shankleman et al. 2021](#) ; [Zhang et al. 2024](#) ; [Zhou & Cheng 2022](#)). Il faut toutefois s'assurer que les informations (p. ex. sur la santé mentale) sont précises et peuvent être classifiées et utilisées correctement, ce qui n'est pas toujours le cas (voir à ce sujet notamment [Denniss & Lindberg 2025](#) ; [Foulkes & Andrews 2023](#) ; [Sandra et al. 2025](#) ; [Vosoughi et al. 2018](#) ; [Yeung et al. 2022](#)).
- Dans le même temps, les représentations idéalisées peuvent affecter l'estime de soi et l'image corporelle, notamment chez les jeunes femmes. Cela peut être lié p. ex. à des comportements alimentaires restrictifs, allant jusqu'à des symptômes de troubles alimentaires ou d'idéaux corporels problématiques ([Capraro et al., 2025](#) ; [de Valle et al. 2021](#) ; [Holland & Tiggemann 2016](#) ; [Mingoia et al. 2017](#) ; [Saiphoo & Vahedi 2019](#) ; [Thompson & Harriger 2023](#) ; [Vandenbosch et al. 2022](#) ; [Verduyn 2020](#)). Les adolescent-e-s sont particulièrement vulnérables compte tenu de leur développement en cours ([Rakić, et al. 2024](#)).
- L'utilisation des réseaux sociaux est corrélée à un sommeil plus court et de moindre qualité, notamment en cas d'usage intensif, mais aussi juste avant le coucher ou durant la nuit. Un sommeil suffisant et de qualité est déterminant pour la bonne santé mentale. ([Alonzo et al. 2021](#) ; [Ahmed et al. 2024](#) ; [Brautsch et al. 2023](#) ; [Capraro et al., 2025](#) ; [Han et al. 2024](#) ; [Merin et al. 2024](#) ; [Yu et al. 2024](#)).
- Les réseaux sociaux sont conçus pour capter l'attention et encourager l'engagement personnel. Les algorithmes personnalisent les contenus proposés et les hiérarchisent en fonction de leur probabilité de susciter de l'intérêt. Ce faisant, ils tirent également parti des vulnérabilités potentielles. C'est un réel problème pour les personnes fragiles, notamment en cas de troubles psychiques et de contenus en lien avec le suicide. Les algorithmes diffusent notamment des

¹ Cette prise de position aborde la question de la réglementation des réseaux sociaux, c'est-à-dire des plateformes numériques qui diffusent des contenus sélectionnés par algorithmes, telles qu'Instagram. L'utilisation des smartphones ainsi que des services de messagerie de type WhatsApp et leurs effets ne sont pas abordés dans ce document dans la mesure où ils n'ont pas le même impact psychologique que les réseaux sociaux.

² La direction du lien de cause à effet n'est pas établie scientifiquement. Il est possible que ce soit la présence des problèmes psychiques qui poussent les personnes qui en sont atteintes à utiliser davantage les réseaux sociaux ou que ce soit l'utilisation de ces derniers qui entraîne des problèmes psychiques (nous aborderons cette question en profondeur plus bas).

³ On considère qu'un usage est intensif lorsqu'il est fréquent et de longue durée, qu'il revêt une grande importance émotionnelle et qu'il s'inscrit au cœur des habitudes quotidiennes.

⁴ Le présent document définit la « radicalisation » comme une forme d'extrémisme violent. Celle-ci s'appuie sur des convictions et des opinions qui considèrent le recours à la violence comme un moyen légitime de transformation sociale. Des actes de violence sont commis, encouragés ou salués pour atteindre les objectifs fixés ([Davies et al. 2016](#) ; [le Conseil fédéral 2021](#)).

contributions émotionnelles et peuvent augmenter l'exposition aux contenus idéologiques, mais aussi favoriser la constitution de bulles de filtres, la formation de chambres d'écho et la polarisation de groupes. ([Akram & Nasar 2023](#) ; [Brady et al. 2017](#) ; [Brady et al. 2020](#) ; [Dekker et al. 2025](#) ; [Firth et al. 2024](#) ; [Flayelle 2023](#) ; [Kaakinen et al. 2018](#) ; [Knipping-Sorokin et al. 2016](#) ; [Lehmann & Schröder 2021](#) ; [Montag et al. 2019](#) ; [Mattiuzzo & Pedigoni Ponce 2024](#) ; [Munn 2020](#) ; [Nienierza et al. 2019](#) ; [Rathje et al., 2021](#)).

- En cas d'usage intensif, les réseaux sociaux peuvent entraîner une surcharge d'informations et de stimuli. Ils peuvent susciter des émotions négatives, voire s'accompagner de symptômes de stress aigus chez des personnes exposées à des stimuli potentiellement traumatisants ou inappropriés (p. ex. à des scènes de guerre ou d'accident). Ils peuvent également entraîner une pression pour demeurer joignable en permanence et exacerber le sentiment de FOMO (fear of missing out). Parmi les répercussions négatives, on citera notamment un stress accru, des sentiments de culpabilité, des angoisses et des sentiments de solitude, au détriment de la santé mentale ([Friedlingsdorf et al. 2025](#) ; [Hall et al. 2021](#) ; [Holman et al. 2013](#) ; [Holman et al. 2019](#) ; [Khetawat & Steele 2023](#) ; [Malecki et al. 2023](#) ; [Matthes et al. 2020](#) ; [LaRose et al. 2014](#) ; [Robert et al. 2021](#) ; [Wolfers & Utz 2022](#)).
- Les réseaux sociaux offrent un terrain propice au cyberharcèlement, aux propos haineux et aux violences à caractère sexuel. Le cyberharcèlement n'entraîne toutefois pas d'augmentation des cas de harcèlement traditionnel, il correspond à un déplacement de ce dernier vers l'espace numérique, où il se propage. Le harcèlement, les propos haineux et les violences sexuelles peuvent être mis en lien avec un amoindrissement du bien-être et de la joie de vivre, l'état dépressif, les symptômes indiquant des troubles de l'anxiété, les pensées suicidaires, les troubles de l'attention, la mise à l'écart sociale et les sentiments d'isolement ([Brady et al. 2021](#) ; [Caceres & Holley 2023](#) ; [Capraro et al. 2025](#) ; [Chetty & Alathur 2018](#) ; [Giumenti & Kowalski 2022](#) ; [Henry et al. 2016](#) ; [Olweus 2012](#) ; [Quandt et al., 2022](#) ; [Stahel & Baier, 2023](#) ; [Worsley et al. 2017](#)).
- Les réseaux sociaux servent d'espaces d'interaction communs où les adolescent-e-s, en particulier, peuvent également entrer en contact avec des discours extrémistes. Dans la mesure où les réseaux sociaux lèvent les obstacles à la communication et facilitent l'exposition prolongée aux idéologies extrémistes, ils peuvent contribuer à la radicalisation des adolescent-e-s. Les actrices-teurs extrémistes se servent des plateformes pour diffuser de la propagande et attirer de nouveaux adeptes. Pour cela, elles et ils font appel au sentiment d'appartenance dans les communautés virtuelles. Pour des raisons liées à leur développement et à des facteurs psychosociaux, les adolescent-e-s sont particulièrement vulnérables. En ce sens, la construction en cours de leur identité joue un rôle important, de même que la prééminence des émotions dans la gestion des impressions, le besoin d'appartenance et de reconnaissance et la capacité limitée à déceler les intentions manipulatrices. On observe aussi des facteurs liés à l'âge, tels que l'impulsivité, le goût du risque, l'importance accordée au groupe, la malléabilité idéologique et le besoin d'efficacité personnelle. Les données probantes suggèrent que les résultats varient d'un cas à l'autre en fonction de plusieurs facteurs. Ils dépendent notamment des vulnérabilités existantes, de facteurs individuels (comme une crise d'identité, une dysrégulation émotionnelle, un manque de compétences médias) et de facteurs sociaux ou contextuels (tels que l'isolement ou l'ampleur de l'exposition) ([Akram & Nasar 2023](#) ; [Brace et al. 2023](#) ; [Cannard & Zimmermann 2025](#) ; [Harris et al. 2014](#) ; [Hassan et al. 2018](#) ; [Knipping-Sorokin et al. 2016](#) ; [Lehmann & Schröder 2021](#) ; [Moghaddam 2005](#) ; [Morris 2016](#) ; [Nienierza et al. 2019](#) ; [Perešin 2014](#) ; [Thompson 2011](#)).

Au vu de cette diversité, il est essentiel de **classifier correctement ces liens et leur intensité**.

- De façon générale, le lien mesuré entre l'usage des médias et les problèmes psychosociaux n'est pas très marqué. En effet, les études indiquent une co-existence entre l'usage des réseaux sociaux et l'existence de troubles psychiques, mais ne démontrent pas actuellement de lien de causalité, selon lequel l'utilisation causerait effectivement des problèmes d'ordre psychique. Les recherches précédentes ont mis l'accent sur le temps d'utilisation. Les études récentes révèlent que cela ne suffit pas et qu'il faut prendre en compte d'autres facteurs. Les troubles ne sont pas dus isolément à l'usage des réseaux sociaux, mais à l'action conjuguée de plusieurs facteurs individuels (âge, sexe, vulnérabilités mentales, etc.), de facteurs sociaux contextuels (environnement, éducation, etc.) et du type d'utilisation (intensité, type de plateforme, nature et qualité des contenus consommés, etc.). L'usage intensif des réseaux sociaux révèle des liens plus étroits avec la santé mentale que dans le cas d'une utilisation générale. L'usage intensif pourrait être un facteur de risque de développer des troubles psychiques sous certaines conditions. Cependant, il est également possible qu'un tel usage soit le symptôme d'autres troubles psychiques ([Achab & Billieux 2022](#) ; [Ahmed et al. 2024](#) ; [Barrense-Dias et al. 2024](#) ; [Blanquer-Cortés et al. 2026](#) ; [Boer et al. 2021](#) ; [Bozzola et al. 2022](#) ; [Brailovskaia et al. 2025](#) ; [Carli et al. 2012](#) ; [Cingel et al. 2022](#) ; [Ferguson et al. 2025](#) ; [Firth et al. 2024](#) ; [Ha et al. 2006](#) ; [Keles et al. 2020](#) ; [Kennard et al. 2025](#) ; [Lin et al. 2017](#) ; [Monacis et al. 2017](#) ; [Moor et al. 2020](#) ; [Moss et al. 2023](#) ; [Nguyen et al. 2025](#) ; [Odgers & Jensen 2020](#) ; [Orben et al. 2022](#) ; [Pieh et al. 2025](#) ; [Poulain et al 2023](#) ; [Przybylski et al. 2019](#) ; [Sala et al. 2024](#) ; [Schmidt-Persson et al. 2024](#) ; [Singh et al. 2026](#) ; [Shoshani et al. 2024](#) ; [Sticca et al. 2025](#) ; [Valkenburg et al. 2021](#) ; [Wei et al. 2012](#) ; [Xiao et al. 2025](#)).
- La part de l'usage problématique des réseaux sociaux s'est stabilisée aux alentours de 5 à 10 % dans les pays européens. Ces chiffres sont en partie surestimés en raison de définitions et d'outils de mesure inadaptés, mais aussi d'échantillons non représentatifs ([Amendola et al. 2025](#) ; [Boniel-Nissim 2022](#) ; [Casale et al. 2023](#) ; [Delgrande Jordan & Schmidhauser, 2023](#) ; [Márquez et al. 2025](#) ; [Willemse et al. 2017](#)).

2. Projet de loi sur la réglementation des plateformes numériques

En 2022, l'Union européenne a adopté le Digital Service Act (DSA), imposant ainsi une vaste réglementation des plateformes numériques ([Verbraucherzentrale 2024](#) ; [Commission européenne 2025a](#) ; [Commission européenne 2025b](#) ; [Commission européenne 2025c](#)).

- Le DSA soumet les fournisseurs de plateformes de communication à des obligations de protection et de transparence vis-à-vis des consommatrices-teurs.
- Les contenus doivent pouvoir être signalés facilement et les fournisseurs de la plateforme doivent les traiter dans les meilleurs délais. La décision prise doit être motivée et transparente. Une procédure de recours doit être prévue et les décisions doivent pouvoir être contestées.
- Les algorithmes de recommandation et de classement des contenus doivent être transparents et les utilisatrices-teurs doivent avoir la possibilité de les personnaliser.
- Le ciblage publicitaire ne doit plus être basé sur des données personnelles sensibles (p. ex. convictions politiques, orientation sexuelle, appartenance ethnique). La publicité doit être caractérisée en tant que telle et indiquer explicitement qui l'a financée et dans quel but. Les plateformes destinées aux personnes mineures sont assujetties à des contraintes particulières, dont l'interdiction totale de la publicité axée sur le profil.
- Les plateformes de communication sont tenues de prendre des mesures pour protéger les utilisatrices-teurs mineur-e-s, p. ex. en réduisant le risque d'exposition aux contenus

inappropriés pour leur âge, comme les jeux de hasard ou la pornographie. Des mesures de protection plus poussées sont également mises en place pour lutter contre le harcèlement, la violence et la persécution en ligne.

- Au moins une fois par an, les très grandes plateformes et les moteurs de recherche doivent procéder à l'identification et à l'analyse des risques découlant de l'utilisation de leurs services, tels que la diffusion de contenus illégaux, la désinformation et les risques pour la protection des personnes mineures. Elles doivent également expliquer quelles mesures elles ont prises pour réduire les risques recensés.
- Les très grandes plateformes sont tenues de partager leurs données avec les administrations et la recherche. Un outil spécial a été mis en place pour les lanceuses-eurs d'alerte.
- Les États membres de l'UE doivent désigner des services chargés de l'application de la loi qui seront en mesure de contrôler et d'imposer des amendes.

Le Conseil fédéral a élaboré une nouvelle loi sur les plateformes de communication et les moteurs de recherche et l'a mise en consultation. Cela se révèle notamment nécessaire dans la mesure où, selon une étude d'Ecoplan, les plateformes de communication jugent irréaliste l'extension du DSA à la Suisse selon un processus proactif et volontaire ([DETec 2025](#), Rapport explicatif en vue de l'ouverture de la procédure de consultation).

- La réglementation se concentre sur la protection de la liberté d'opinion et d'information des utilisatrices-teurs. Elle exige plus de transparence dans la suppression des contenus et la suspension des comptes.
- Une procédure de signalement facile d'accès et un système de traitement de ces signalements doivent être mis en place pour assurer la protection contre les contenus relevant du droit pénal, tels que la diffamation, les insultes ou la discrimination, ainsi que les appels à la haine.
- Des règles de transparence concernant la publicité et le recours aux systèmes de recommandation sont également mises en place. L'établissement de rapports et l'accès aux données pour les administrations et la recherche sont également exigés.

La protection de la santé mentale, en particulier des enfants et des adolescent-e-s, est absente du projet de loi actuel.

3. Protection de la santé mentale sur les réseaux sociaux

Les plateformes de communication doivent faire l'objet d'une réglementation efficace et ciblée, protégeant la santé mentale et permettant aux enfants ainsi qu'aux jeunes d'évoluer dans un espace numérique aussi sûr que possible.

- Interdire ne servirait à rien. L'usage des plateformes de communication a de nombreux effets positifs sur le développement des enfants et des adolescent-e-s, et également un effet intégratif puisqu'il est accessible à toutes et à tous (voir plus haut). La restriction en bloc de l'accès aux réseaux sociaux annihilerait ces effets et porterait atteinte au droit de participer à la vie numérique. L'expérience montre par ailleurs que les interdits entraînent l'apparition de moyens pour les contourner et que les adolescent-e-s se tournent vers des solutions de recharge moins encadrées qui peuvent se révéler problématiques.
- Les connaissances scientifiques différencieront demandent une approche différencierée. Les troubles psychiques ne sont pas dus isolément à l'usage des réseaux sociaux, mais à l'action conjuguée de plusieurs facteurs individuels (âge, sexe, vulnérabilités mentales, etc.), de facteurs sociaux contextuels (environnement, éducation, etc.) et du type d'utilisation (intensité, type de

plateforme, nature et qualité des contenus consommés, etc.). Pour être efficace, la réglementation doit tenir compte de cette situation complexe.

- Il est par conséquent important de permettre aux enfants et aux jeunes, ainsi qu'aux personnes chargées de leur éducation (parents, personnel enseignant, etc.) d'évoluer sur les réseaux sociaux avec la plus grande sécurité possible. Les fournisseurs de plateformes de communication doivent assumer la responsabilité de leurs algorithmes et des contenus qu'ils diffusent et veillent à ce qu'ils ne causent pas de préjudices.

3.1 Réglementation des algorithmes

Les algorithmes ne doivent plus servir à capter l'attention et à pousser au maximum l'engagement personnel des utilisatrices-teurs, à augmenter la confrontation avec des contenus potentiellement traumatisants (guerres, accidents, suicide, etc.) ni à propager des comportements problématiques (liés à l'alimentation, à l'image corporelle, à l'automutilation, etc.) ou des propos haineux. Il existe différentes mesures à ce sujet (voir les points suivants, notamment basés sur [Acquisti et al. 2020](#) ; [Akram & Nasar 2023](#) ; [Dekker et al. 2025](#) ; [Giraldo-Luque et al. 2020](#) ; [Leweijohann & Luijg 2024](#) ; [Makarin & Mandile 2025](#) ; [Mattiuzzo & Pedigoni 2025](#) ; [Morris 2016](#) ; [Perešin 2014](#) ; [Saletti & Van den Broucke 2024](#)).

- Des obligations de transparence doivent être émises : les plateformes doivent indiquer comment elles sélectionnent et contrôlent les contenus.
- Les utilisatrices-teurs doivent être en mesure de personnaliser l'algorithme de façon simple et durable, afin de choisir les contenus qui leur sont proposés. Il faut un « opt-in » plutôt qu'un « opt-out » (présent en théorie). Il en va de même pour la publicité, étant donné que la publicité personnalisée sur les réseaux sociaux augmente le risque d'achats compulsifs ou problématiques (voir notamment à ce sujet [Gak et al. 2022](#) ; [Zafar et al. 2021](#)).
- D'autre part, les plateformes doivent être conçues en intégrant la sécurité, selon le principe « Safe by Design ». Pour cela, il est impératif d'encadrer les algorithmes et d'endiguer la maximisation de l'engagement personnel (scroller sans fin, lecture automatique, etc.) de manière à restreindre l'usage intensif. En outre, il faut bannir les techniques de conception manipulatrices connues sous le nom de « dark patterns ». Ce n'est pas aux enfants et aux adolescent-e-s de présenter une consommation responsable et de s'opposer à ce qui est techniquement voulu par les algorithmes.
- Enfin, les contenus positifs doivent être mis en avant. Les plateformes peuvent privilégier les contenus qui favorisent le bien-être (contributions constructives et créatives, offres d'entraide, etc.) et créer des communautés en ligne propices à la santé (voir p. ex. [MHA](#)).
- Des analyses de risques doivent devenir obligatoires. Pour éviter les contenus nocifs, l'exposition excessive et les comportements préjudiciables, il est impératif d'effectuer des analyses et de prendre des mesures supplémentaires adéquates, telles que la limitation de l'utilisation des algorithmes et leur surveillance.

3.2 Contenus et comportements préjudiciables

Les contenus doivent faire l'objet d'un contrôle systématique.

- Les contenus perturbants, préjudiciables ou poussant à la radicalisation, doivent pouvoir être signalés de façon simple et rapide. Les plateformes sont tenues de contrôler au plus vite les contenus et de les bloquer le cas échéant. Il convient en outre de vérifier dans quelle mesure il serait possible de mettre en place une identification proactive et basée sur l'IA de tels contenus.

- Les personnes qui propagent des contenus nocifs ou qui ont des comportements préjudiciables doivent faire l'objet de mesures conséquentes pouvant aller jusqu'à l'exclusion et aux poursuites pénales dans les cas extrêmes. Pour cela, les fournisseurs de plateformes de communication doivent assurer l'identification systématique des personnes, de même que la coopération complète avec les autorités judiciaires.

Cela ne remplace en aucun cas les mesures régissant les algorithmes (voir 3.1), puisque le contrôle survient toujours *a posteriori* et qu'il pose plusieurs problèmes (subjectivité, souveraineté d'interprétation, etc.), tout en négligeant les effets de système (voir p. ex. [Louis-Sidois 2025](#)). De plus, les plateformes ne peuvent pas se décharger de leur responsabilité en matière de modération des contenus sur les utilisatrices-teurs, et surtout pas sur les enfants ou les adolescent-e-s.

3.3 Contrôle et responsabilité

La mise en œuvre des mesures demandées exige un contrôle et des possibilités de sanction. De plus, il existe un intérêt public prédominant à ce que la recherche puisse avoir accès aux données des plateformes de communication si l'on veut pouvoir analyser les effets des réseaux sociaux en profondeur et anticiper les évolutions à venir ([Fineberg et al. 2022](#)).

- La recherche et des instances de contrôle indépendantes, clairement définies et transparentes, doivent pouvoir avoir accès aux données des plateformes, évaluer le fonctionnement des algorithmes et proposer des mesures de gestion potentielles aux autorités.
- Les fournisseurs de plateformes de communication doivent appliquer les mesures décidées et respecter les obligations de protection. En cas de manquement, elles doivent pouvoir être tenues responsables et sanctionnées. Pour cela, les fournisseurs doivent avoir un représentant légal en Suisse.

3.4 Prévention

La prévention en matière d'utilisation intensive et de répercussions potentiellement préjudiciables requiert de prendre différentes mesures d'éducation, de formation et de sensibilisation ([Nagata et al. 2025](#) ; [Shi et al. 2022](#) ; [Saletti & Van den Broucke 2024](#)).

- Pour prévenir les cas d'usage intensif chez les enfants et les adolescent-e-s, des formations au bon usage des plateformes de communication comme les réseaux sociaux et à la compétence média doivent être organisées pour le public jeune et les personnes chargées de leur éducation (parents, personnel enseignant). Ces mesures requièrent également des structures de soutien (conseil facile d'accès, aide concrète aux publics vulnérables, etc.). Les psychologues des médias, scolaires, de l'enfance et de l'adolescence peuvent organiser les modules correspondants et proposer un conseil personnalisé. D'autre part, les enfants et les adolescent-e-s doivent recevoir les outils nécessaires pour pouvoir soumettre les contenus à un examen critique et détecter les informations trompeuses ou la propagande, ce qui joue également un rôle dans la prévention des processus de radicalisation ([Akram & Nasar 2023](#) ; [Amit & Al-Kafy 2022](#) ; [Kops et al. 2025](#) ; [Lehmann & Schröder 2021](#) ; [Morris 2016](#) ; [Miller & Bartlett 2012](#) ; [Nienierza et al. 2019](#) ; [Reynolds & Scott 2016](#) ; [Van Eerten et al. 2017](#)).
- Il est important de démarrer des campagnes pour sensibiliser la population à l'usage des réseaux sociaux et à la santé mentale dans l'espace numérique. Les influenceuses-eurs et les créatrices-teurs doivent également être éduqué-e-s sur ce sujet.
- Les plateformes numériques doivent participer financièrement aux mesures de prévention et de protection.